



# タウン薬局が お届けする 健康コラム

健康に役立つ情報を、毎月ご紹介しています。



ヒトは人生の 3 分の 1 を眠りに費やしており、生きるためには欠かせないものですが、意外にその仕組みについては知られていません。

現在 4~5 人に 1 人は睡眠不足を感じ、20 人に 1 人は薬を服用していると言われています。

今回より 3 回シリーズで、その睡眠についてお話しします。睡眠について知ることで、皆さんの睡眠がより良いものになってくれると嬉しいです。  
(薬剤師 平野)

## ① 知っておきたい睡眠の基礎知識

### ◇ ヒトは何のために眠るのでしょうか？

眠りは身体の休息だけでなく、大脳の休息のためにあります。

ヒトの脳は体重の 2% の重さしかありませんが、脳が使うエネルギーは身体の使うエネルギーの約 20% を占めています。その脳の休息に必要なのが“眠り”です。

### ◇ どうして眠くなるのでしょうか？

ヒトの眠りは、体内時計機構と恒常性維持機構の 2 つのメカニズムによりコントロールされています。それぞれの働きは以下のとおりです。

体内時計機構・・・夜になると眠る仕組みで、暗くなる



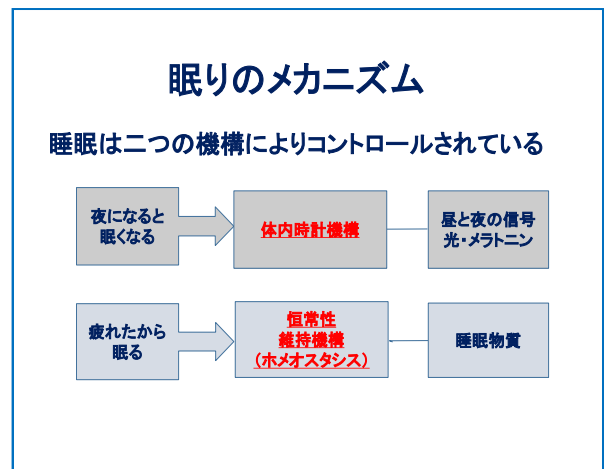
とメラトニンという睡眠ホルモンが脳から分泌され、体内時計に働きかけて自然に眠くなる  
(例) ぐっすり寝た翌日も夜になると眠くなる

恒常性維持機構・・・疲れたから眠るしくみで、日中起き



ている間に脳に疲れがたまって脳の活動が低下して眠くなる

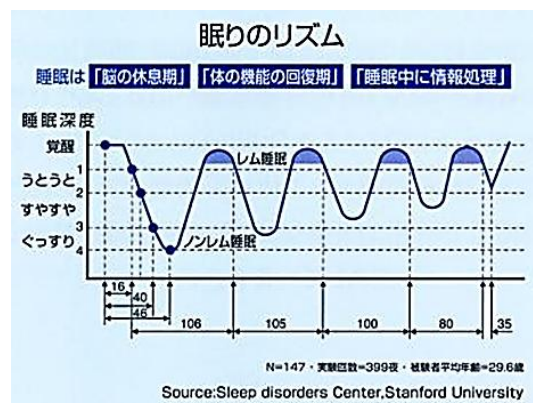
(例) 徹夜をした翌日はぐっすり長時間眠れる



### ◇ 睡眠の種類は？

睡眠の種類には「ノンレム睡眠」と「レム睡眠」があり、就寝してから起床するまでの間に、この 2 種類の睡眠が交互に現れます。2 種類の睡眠がセットとなり、周期はおおよそ 90 分です。

レムとは英語の Rapid Eye Movement の略で、眠っている時に眼球が素早く動くという意味です。ノンレムはレムではない状態のことです。



それぞれの働きを簡単に説明すると以下のとおりです。

ノンレム睡眠・・・「脳を守る、修復する」睡眠と言われ、脳や細胞を回復させる

レム睡眠・・・「脳を創る、育てる」睡眠と言われ、記憶の整理、固定を行っている

睡眠マメ知識「ひつじを数えると眠れる??」

眠れない時、ひつじが1匹、ひつじは2匹・・・と数えた経験はありませんか？

実はこの方法、日本語では全く効果がないことだったのです。

ひつじを数える方法はイギリスから入ってきた入眠方法。

ひつじは英語で sheep（シープ）、これは sleep（スリープ）と音が似ているため自己催眠効果があり、続けているうちに「シーシー」となり息を吐くことによってリラックス効果があり眠くなります。また、数を数えることにより、逆に脳が活性化され、眠気が遠のいてしまうのです。



睡眠マメ知識「金縛りってホントに心霊現象??」

医学的には「睡眠麻痺」と呼ばれるレム睡眠中に起きる現象です。レム睡眠とは眠っている時に眼球が素早く動く浅い睡眠状態のことで、夢を見るのもこの状態の時です。

人は1回の睡眠で夢を約4回見ると言われていますが、この夢を見る状態では骨格筋の弛緩が起こり身体が全く動かない状態になります。ところが、その状態のまま、暑い・寝苦しい・物音がしたなど様々な要因で目覚めると、意識はあるのに骨格筋が弛緩しているため身体は全く動かせないという状態になってしまいます。

つまり、これがいわゆる「金縛り」状態です。

不規則な生活や疲れている時に起こりやすいと言われています。

